

Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

Foreign
No. 1
Rozpocznij Dzień Dobrze

Reserve **zjedz pożywne śniadanie**

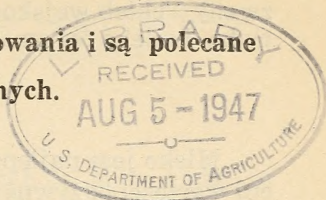
OWOCE

KRUPY

MLEKO

Są potrawami pożywными i łatwymi do gotowania i są polecane
przez Rząd Stanów Zjednoczonych.

Jedz Owoce



Ponieważ dobrze wpływała na zdrowie i regulują żołądek. Świeże i surowe owoce są najlepsze. Gdy nie można dostać świeżych to suszone. Suszone owoce trzeba moczyć przez noc i gotować dość długo. Do potraw zbożowych [cereal] dobrze jest dodać daktyli lub rodzenków, które trzeba włożyć do potrawy na 10 minut przed gotowaniem. Daktyle i rodzenki zawierają dużo cukru.

Tylko dobrze dojrzałe banany można jeść na surowo. Banany, które mają jeszcze zielonkawą skórę, nie są łatwo strawne i lepiej je gotować.

Jedz Krupy

Potrawy Zbożowe

Kukurydę tartą, ryż, kasze owsianą i inne. Trzeba je przygotować w domu, gdyż to taniej wyniesie niż kupować "gotowe" w sklepach. "Gotowe" śniadanie kosztuje około 15 centów za pudełko, jeżeli ono będzie zawierało ćwierć funta. To wypadnie 8 lub 10 razy drożej od pokarmu z kukurydzy, którego funt kosztuje od 6 do 7 centów.

Kukurydza tarta i kasza owsiana powinna być długo gotowana i dobrze osolona.

Żeby mieć danie z kukurydzy na 5 osób, trzeba wziąć półtory szklanki kaszy kukurydzowej, 2 herbatnie łyżeczki soli i 6 szklanek wody.

Trzeba mieszać, żeby się nie zbryliło i gotować przynajmniej 30 minut. Im dłużej, tym lepiej, a najlepiej zagotować i postawić na kominie przez noc. Dobrze jest używać podwójny gotowacz i gorący piecyk (fireless cooker).

Kasza owsiana: Wziąć 2 i pół szklanki, 2 i pół łyżeczki soli i 6 szkanek wody. Zagotować, czas od czasu mieszać i gotować najmniej jedną godzinę. Dobrze jest zostawić na noc. Kaszę owsianą można jeść z mlekiem, syropem, masłem lub innym tłuszczem zamiast masła.

Można ugotować od razu dużą ilość kaszy kukurydzowej lub owsianej i przechowywać w garnku wysmarowanym tłuszczem i w chłodnym miejscu. Odegrzane kasze są bardzo smaczne. Zamiast "gotowych śniadań" można używać chleb i mleko. Tak zwany "chleb wojskowy" jest bardzo polecany. Chleb z kukurydzy i mleko też smakuja dobrze.

Pij Mleko

Mleko jest najlepszym pożywieniem. Kwartą mleka ma więcej wartości odżywej, niż funt lichego mięsa. Dla dzieci i młodzieży mleko jest najodpowiedniejszym pokarmem. Dzieci, które piją mleko są zdrowe i wyglądają ładnie. Mleko jest najłatwiej strawne, gdy lekko zagrzane, przy mleku dobrze jest używać chleba lub innej zbożowej potrawy. Nawet gdy mleko jest bardzo drogie, to jednak ze względu na dużą wartość odżywczą, jest tańszym od innych produktów.

Dzieciom nie można dawać herbaty lub kawy.

Najlepszym pokarmem dla dzieci jest zawsze mleko.

Ta kartka jest pierwszą, w sprawie odżywiania. Będzie ich kilka. Pouczą one jak odżywiać się dobrze a tanio. Następne kartki:

No. 2. Czy znasz kukurydzę jako pokarm?

No. 3. Obiad z jednego dania,

No. 4. Znaj się na potrawach,

No. 5. Jak mało może wystarczyć na długo?

No. 6. Czy znasz kaszę owsianą jako pokarm?

No. 7. Pożywienie dla dzieci,

No. 8. Co używasz zamiast mięsa.

Kartki te proszę zachować i zaglądać do nich po poradę, pokazać też swoim sąsiadom.

For oatmeal use $2\frac{1}{2}$ cups rolled oats, $2\frac{1}{2}$ teaspoons salt, 5 or 6 cups water. Bring the water to a boil. Stir the rolled oats slowly into the boiling water and cook for one hour, or overnight.

Eat the cereal with milk or syrup or butter or butter substitutes. You don't need bread besides.

A large amount of corn meal or oatmeal may be cooked at one time. The unused part placed in a greased bowl may be kept for a few days in a cool place. Do you know how good sliced and fried oatmeal is?

Instead of breakfast food you can take bread—preferably one of the war breads. Corn bread and milk is delicious.

Use Milk

Milk is an excellent food. A quart of whole milk gives as much nourishment as one pound of lean meat.

Children especially need it to make them grow strong and keep well. It is good for grown people, too. Give each child at least a glass for breakfast. Drink it hot or cold, or use it on the cereal, or make it into cocoa. Even at a high price milk is a cheap food for children.

No Coffee and Tea for Children: These are not food. Let the grown people have them if they want them, but do not give the children even a taste. The children's drink is milk.

This leaflet is the first of a series on foods. They will help you to plan and cook good meals at a low cost. They show many and varied uses for the foods the government asks us to use.

The next of the United States Food Leaflets are:

No. 2. Do You Know Corn Meal?

No. 3. A Whole Dinner in One Dish.

No. 4. Choose Your Food Wisely.

No. 5. Make a Little Meat Go a Long Way.

No. 6. Do You Know Oatmeal?

No. 7. Food for Your Children.

No. 8. Instead of Meat.

Keep Them.

Refer to Them.

Show Them to Your Neighbors.

Start the Day Right

with a good breakfast

FRUIT

CEREAL

U.S. MILK

These make a meal

BUREAU OF

NOURISHING

EASY TO COOK

HOME ECONOMIC

GOOD

CHEAP

of foods the Government asks us to eat

Use Fruit

Fruit helps to keep your body in good health and to prevent constipation.

Use fresh fruit when possible.

Use prunes, dried apples, dried apricots. Soak them in water over night and cook them long enough to make them tender.

Use dates or raisins. These are good added to the cereal ten minutes before taking it from the stove. Then you will not need sugar.

Use ripe bananas with dark skins. Bananas with greenish-yellow skins are hard to digest unless cooked.

Use Cereals

Corn-meal mush, oatmeal, rice, hominy (grits).

These are much cheaper than the "ready-to-eat" breakfast foods. A "ready-to-eat" breakfast food may cost 15 cents for a big package, but if the package contains only one-quarter pound — 60 cents a pound for cereal! This is eight or ten times as expensive as corn meal at 6 or 7 cents a pound. Look for the weights printed on the package and get the most for your money.

Corn-meal mush and oatmeal are good only when well cooked. Many people use too little salt and don't cook them long enough.

To cook corn-meal mush for five people use $1\frac{1}{2}$ cups corn meal, 2 teaspoons salt (level), 5 or 6 cups water. Bring salted water to a boil. Stir in the corn meal slowly. Don't let it lump. Cook it at least 30 minutes. It is better when cooked for three hours, or overnight. Use a double boiler on the back of the stove, or a fireless cooker.

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

U. S. Food Administration

Washington, D. C.

United States Food Leaflet No. 1